

АННОТАЦИЯ К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ В ПО ВОДНОМУ ПОЛО

Статус программы: дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по водному поло муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования спортивной школы № 3 разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями по виду спорта с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «водное поло», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 г. № 1005.

Нап.равленность: физкультурно-спортивная.

Адресат программы: Программа предназначена для мальчиков и девочек от 8 до 18 лет.

В группы начальной подготовки первого, второго и третьего года обучения могут быть зачислены лица с 8 лет и выполнившие нормативы общей физической подготовки.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лица, желающее пройти обучение по Программе, должны достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Формирование групп осуществляется с учетом особенностей осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта водное поло

Сроки реализации этапов спортивной подготовки, минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Спортивная подготовка по виду спорта водное поло осуществляется на следующих этапах.

-этап начальной подготовки (далее-НП);

-учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Этапа спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Год спортивной подготовки	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) минимальный возраст для зачисления (лет)	Наполняемость (человек)- минимальное	
				минимальная наполняемость	максимальная наполняемость
Этап начальной подготовки (НП)	Три года	1-3	8лет	12	24

Учебно-тренировочный этап спортивной специализации (УТСС)	До трех лет	1-3	11 лет	12	24
	Свыше трёх лет	4-5		12	24

Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Объём тренировочной нагрузки	Этапы и периоды спортивной подготовки			
	ЭНП		УТСС	
	До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6-9	10-14	16-18
Общее количество часов в год	236-312	312-468	520-728	832-936

Цель программы: Целью программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Иными целями Программы являются:

- всестороннее физическое и нравственное развитие;
- физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд.
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

Форма обучения - очная.

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации

Программы

Система спортивной подготовки в МБУ ДО СШ 3 предусматривает определенную последовательность в нарастании объема и интенсивности нагрузок, сложности и трудности обучения.

При реализации Программы применяются следующие виды (формы) обучения:

- учебно-тренировочные (в т.ч. теоретические) занятия:
 - работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;

Разделы подготовки:

Общая физическая подготовка

Специальная физическая подготовка

Техническая подготовка

Тактическая подготовка

Теоретическая подготовка

Психологическая подготовка

Участие в спортивных соревнованиях и контрольных испытаний

Инструкторская практика

Судейская практика

Медицинские, медико-биологические, мероприятия

Восстановительные мероприятия

Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) Участие в спортивных соревнованиях и контрольных испытаний

Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «плавание»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «плавание» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «плавание»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.